**Consigli per intraprendere un viaggio di studio o di lavoro all’estero**

**Consigli generali**

* Valutare il Paese di destinazione verificando sul sito <http://www.viaggiaresicuri.it/> la scheda dello Stato meta del viaggio, contenente informazioni generali sulla nazione, sulla sicurezza e sulla salute
* Verificare se è necessario il visto di ingresso, i tempi e le modalità di ottenimento e se sono necessarie altre tipologie di adempimenti burocratici da compiere
* È consigliato registrare il proprio viaggio su <https://www.dovesiamonelmondo.it/home.html>
* Annotarsi i recapiti dell’ambasciata o consolato italiano presente nel Paese di destinazione e se assente i recapiti di una rappresentanza di uno Stato europeo
* Informarsi su usi e costumi per evitare problemi con le autorità e leggi locali
* Assicurazione RCA-Capofamiglia per il periodo di soggiorno all’estero

**Consigli sulla salute**

* Consultare il medico di base o la Medicina del Viaggiatore, per verificare se per l’ingresso nel Paese di destinazione sono obbligatorie o consigliate determinate vaccinazioni

<https://www.vaccinarsintoscana.org/info-utili/ambulatori-medicina-viaggiatori>

<https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>

* Consultare il medico di base in caso di patologie o problemi di salute per verificare l’idoneità al viaggio e per l’eventuale rilascio di certificazioni per il trasporto di farmaci salvavita
* Attivare una assicurazione sanitaria per il viaggio, con un massimale che copra spese mediche, terapie ed eventuale trasferimento in aereo per rimpatrio, in particolare per viaggi in Paesi extra-UE
* Assicurarsi di avere la Tessera Europea Assicurazione Malattia (TEAM) sia per viaggi in paesi UE che Extra-UE <https://www.salute.gov.it/portale/cureUE/dettaglioContenutiCureUE.jsp?lingua=italiano&id=624&area=cureUnioneEuropea&menu=vuoto>
* Informarsi sui comportamenti da tenere per quanto riguarda la salvaguardia della propria salute

<https://www.vaccinarsintoscana.org/scienza-conoscenza/viaggi-e-vaccinazioni/indicazioni-comportamentali>

* Consigliabile portare con se un kit di farmaci di base che potrebbero essere necessari (verificare che i farmaci possano essere importati nel Paese di destinazione)

**Consigli per la gestione in viaggio dell’emergenza da SARS-COV-2**

* Prima di intraprendere il viaggio verificare e considerare la diffusione del virus nel paese di destinazione, le misure restrittive e le norme in vigore per la gestione del contagio, le norme per l’ingresso e l’uscita dall’Italia e dal Paese. <http://www.viaggiaresicuri.it/approfondimenti-insights/saluteinviaggio> e su <http://www.viaggiaresicuri.it/#/home>
* Informarsi sulle norme in vigore del vettore impiegato per il viaggio
* Verificare la necessità di sottoporsi a quarantena o tampone, all’arrivo nel Paese destinatario o di rientro in Italia
* Verificare la validità della vaccinazione nel paese di destinazione